సాక్షి
డా. బి ఆర్ అంబేడ్కర్ కోనసీమ

శుక్రవారం । 27 । జనవరి । 2023



శ్రామికా మేలుకో.. బీమా చేసుకో..

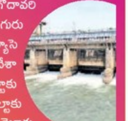
కాకినాడ సిటీ: రెక్కల కష్టంతో జీవించే అసంఘటిత, సంఘటిత రంగాల కార్మికులకు అండగా నిలిచేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఈ-శ్రమ్ పథకాన్ని ప్రవేశపెట్టాయి. 8లో..



నిత్యాన్నదాన ట్రస్టుకు విరాళం

ద్వారకాతిరుమల: శ్రీవారి నిత్యాన్నదాన ట్రస్టుకు గురువారం నార్ని వీర వెంకటేష్(ఏలూరు) రూ. 1,11,116.. మేడిశెట్టి శ్రీనివాసరావు(తాడేపల్లిగూడెం) రూ.1,08,000 విరాళంగా ఆలయ కార్యాలయంలో అందజేశారు.

డెల్టాలకు నీరు విడుదల



ధవళేశ్వరం: గోదావరి డెల్టా కాలువలకు గురువారం 8,200 క్యూసెక్కులు విడుదల చేశారు. తూర్పు డెల్టాకు 2300, మధ్య డెల్టాకు 1700, పశ్చిమ డెల్టాకు 4200 క్యూసెక్కుల నీటిని వదిలారు.

ప్రగతి పతాకం రెపరెపలు

- పెరేడ్‌లో హైలెట్‌గా కోనసీమ ప్రభ
- ఆకట్టుకున్న శకటాలు, సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు
- క్రీడాకారుడు సాత్విక్‌కు సత్కారం



హిందూ, ముస్లిం, క్రిస్టియన్ వివాహల నమూనాతో తయారు చేసిన డీఆర్‌డీఏ శకటం



పెరేడ్ నిర్వహిస్తున్న పోలీసులు

సాక్షి, అమలాపురం: దేశభక్తి వెల్లువెత్తింది.. జాతీయ గీతంప్రతిధ్వనించింది.. డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ కోనసీమ జిల్లా ఏర్పడిన తరువాత తొలిసారిగా గణతంత్ర దినోత్సవం గురువారం అట్టహాసంగా జరిగింది. దీనికి అమలాపురంలోని బాలయోగి స్టేడియం వేదికైంది. పోలీసుల గౌరవ వందనం, వివిధ శాఖల ప్రగతిపై శకటాల ప్రదర్శన, విద్యార్థుల సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, ఉత్తమ సేవలందించిన ఉద్యోగులకు ప్రతిభా పురస్కారాల పంపిణీ కార్యక్రమాలతో గణతంత్ర వేడుకలు అంబరాన్నంటాయి. తొలుత జాతీయ జెండాను కలెక్టర్ హిమాన్షు శుక్లా ఆవిష్కరించారు. ఈ వేడుకలకు రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పినిపే విశ్వరూప్, ఎంపీ చింతా అనురాధ, జాయింట్ కలెక్టర్ ధ్యానచంద్ర, జిల్లా ఎస్పీ సీహెచ్ సుధీర్‌కుమార్‌రెడ్డి, డీఆర్వో సీహెచ్ సత్తిబాబు హాజరయ్యారు. అంతర్జాతీయ షటిల్ బ్యాడ్మింటన్ క్రీడాకారుడు, అర్జున అవార్డు గ్రహీత రంకిరెడ్డి సాత్విక్ సాయిరాజ్ ప్రత్యేక అతిథిగా పాల్గొన్నారు.



టిడ్కో భవనాలు... పేదలకు ఇళ్ల నమూనాతో హౌసింగ్ శకటం

ఆకట్టుకునేలా.. అవగాహన పెంచేలా..

ముందుగా కలెక్టర్ హిమాన్షు శుక్లా పోలీస్, ఎన్‌సీసీ క్యాడెట్ల గౌరవ వందనం స్వీకరించారు. తర్వాత వివిధ శాఖల శకటాల ప్రదర్శన జరిగింది. తొలుత దేవదాయ ధర్మదాయ శాఖ ప్రభతో ఉన్న శకటంతో కవాతు ఆరంభించారు. ఈ ఏడాది ఢిల్లీలో జరిగిన రిపబ్లిక్ డే కవాతులో జగ్గన్నతోట ఏకాదశ రుద్రులతో రాష్ట్ర శకటం పాల్గొన్న విషయం తెలిసిందే. అలాగే ఇక్కడ జరిగిన కవాతులో ప్రభ శకటాన్ని ప్రదర్శించారు. గ్రామీణాభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో మహిళలు ప్రదర్శన నిర్వహించారు. శకటంపై హిందూ, ముస్లిం, క్రైస్తవుల వివాహాల నిర్వహణ, వారికి ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ప్రోత్సాహాన్ని వివరించారు. వ్యవసాయ శాఖ శకటంపై ప్రకృతి, సమీకృత వ్యవసాయం, యాంత్రీకరణ రాయితీ తెలిసేలా ప్రదర్శన చేశారు. ఉద్యానశాఖ శకటంపై క్వాయర్ ఉత్పత్తులు, ఉద్యాన పంటలు, పందిరి సాగు నమూనా ఆకట్టుకుంది.

ఆకట్టుకున్న సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు

గణతంత్ర దినోత్సవం సందర్భంగా విద్యార్థులు నిర్వహించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు వీక్షకుల ప్రశంసలు అందుకున్నాయి. మల్ల కంభం ప్రదర్శించిన మలికిపురం మండలం విశ్వేశ్వరాయపురం విద్యార్థుల ప్రతిభకు వీక్షకులు చేసిన కరతాళ ధ్వనులతో స్టేడియం మార్మోగింది. ఈ ప్రదర్శనలో ఆదిత్య స్కూల్ మొదటి స్థానంలో నిలిచి రూ.30 వేలు, అమలాపురం బాలుర జెడ్పీ హెచ్‌ఎస్ రెండో స్థానంలో నిలిచి రూ.20 వేలు, అయినవిల్లి మండలం చింతనలంక జెడ్పీ ఉన్నత పాఠశాల మూడో స్థానంలో నిలిచి రూ.10 వేల బహుమతిని గెలుచుకున్నాయి. మిగిలిన పాఠశాలలకు రూ.5 వేల చొప్పున అందించారు.



గౌరవ వందనం స్వీకరిస్తున్న కలెక్టర్ శుక్లా, ఎస్పీ సుధీర్‌కుమార్‌రెడ్డి

పోటాపోటీగా శకటాల ప్రదర్శన

గృహ నిర్మాణ శాఖ శకటం విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. టిడ్కో ఇంటి నమూనాతో పాటు నవరత్నాలలో జగనన్న కాలనీల్లో నిర్మించే ఇంటి నమూనాను ప్రదర్శించారు. డ్వామా ఆధ్వర్యంలో ఉపాధి కూలీలు వ్యవసాయ పరికరాలతో ప్రదర్శన నిర్వహించగా, శకటంపై అమృత సరోవరం నమూనా ఆకర్షించింది. మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ శకటంపై బాల్య వివాహాలను అడ్డుకోవడం, గర్భిణులకు పౌష్టికాహారం ప్రదర్శన ఏర్పాటు చేశారు.

పౌరసరఫరాల శాఖ ఆధ్వర్యంలో రేషన్ పంపిణీ వాహనాలు, వైద్యారోగ్యశాఖ ఆధ్వర్యంలో 104, 108 వాహనాలు, అగ్నిమాపక శాఖ ఆధ్వర్యంలో అగ్నిమాపక శకటం ప్రదర్శించారు. శకటాల ప్రదర్శనలో గృహ నిర్మాణ సంస్థ ప్రథమ, జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి సంస్థ ద్వితీయ, జిల్లా స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ శకటం తృతీయ స్థానాల్లో నిలిచాయి.



మల్ల కంభం ప్రదర్శనలో విద్యార్థులు

ప్రగతే లక్ష్యంగా శ్రమిస్తున్నాం: కలెక్టర్

కొత్తగా ఏర్పడిన కోనసీమ జిల్లాను రాష్ట్రంలో అగ్రగామిగా నిలిపేందుకు జిల్లా యంత్రాంగం శ్రమిస్తోందని కలెక్టర్ హిమాన్షు శుక్లా అన్నారు. గణతంత్ర దినోత్సవం సందర్భంగా జిల్లా ప్రగతిని ఆయన వివరించారు. వ్యవసాయ ఆధారిత జిల్లా కావడంతో ఈ రంగానికి ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తోందన్నారు. ఖరీఫ్‌లో 2.37 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేసి 21 రోజుల్లో సొమ్ము చెల్లించామన్నారు. రూ.515 కోట్లతో జల్‌జీవన్ మిషన్ పథకంలో ఇంటింటికీ కుళాయి పనులు వేగంగా సాగుతుండగా, ధవళేశ్వరం బ్యారేజీ నుంచి నేరుగా తాగునీరు ఇచ్చేందుకు రూ.1,650 కోట్లతో మెగా వాటర్ గ్రిడ్‌కు శ్రీకారం చుట్టామన్నారు.

ఉపాధి హామీ పథకం ద్వారా 47 లక్షల పనిదినాలు కల్పించాల్సి ఉండగా, 47.17 లక్షల పనిదినాలు చూపామన్నారు. అనంతరం విధి నిర్వహణలో విశిష్ట సేవలు అందించిన 419 మందికి ప్రశంసా పత్రాలు అందజేశారు. ప్రముఖ క్రీడాకారుడు రంకిరెడ్డి సాయిరాజ్ సాత్విక్‌ను గణతంత్ర దినోత్సవ సందర్భంగా ప్రత్యేకంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఎస్పీ కె.లతామాధురి, ఆర్డీవోలు బి.వసంతరాయుడు, ఎం.ముక్కంటి, వివిధ శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అంతర్జాతీయ షటిల్ బ్యాడ్మింటన్ క్రీడాకారుడు సాత్విక్‌ను సన్మానిస్తున్న మంత్రి పినిపే విశ్వరూప్, ఎంపీ చింతా అనురాధ, కలెక్టర్ హిమాన్షు శుక్లా, ఎస్పీ సుధీర్ కుమార్‌రెడ్డి

న్యూస్‌రీల్

సరస్వతీ దేవికి వెండి కిరీటం

కొత్తపేట: మండలంలోని బిళ్లకుర్రులో కోనసీమ బాసర సరస్వతీదేవి అమ్మవారికి వసంత పంచమి సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. దేవస్థానం ఈఓ బీవీ రమణమూర్తి ఆధ్వర్యంలో గ్రామస్తులు ఉప్పులూరి ఆత్మారామం పర్యవేక్షణలో వీటిని నిర్వహించారు. రాజమహేంద్రవరానికి చెందిన జాస్తి వెంకటకిషోర్ దంపతులు 300 గ్రాముల వెండి కిరీటాన్ని అమ్మవారికి బహూకరించారు. ఈ సందర్భంగా కిషోర్ దంపతులను సత్కరించారు. వసంత పంచమి సందర్భంగా జిల్లాలో వివిధ ప్రాంతాల నుంచి అధిక సంఖ్యలో భక్తులు తమ పిల్లలను తీసుకువచ్చి అక్షరాభ్యాసం చేయించారు.



వెండి కిరీటం, ప్రత్యేక అలంకరణలో బిళ్లకుర్రు సరస్వతీదేవి అమ్మవారు

ఉద్యోగులకు అండగా ప్రభుత్వం



డైరీని ఆవిష్కరిస్తున్న మంత్రి విశ్వరూప్, రాష్ట్ర సంఘం నాయకులు

డైరీ ఆవిష్కరణలో మంత్రి విశ్వరూప్

అమలాపురం టౌన్: ఉద్యోగులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పినిపే విశ్వరూప్ అన్నారు. రాష్ట్ర రవాణా శాఖ ఉద్యోగుల సంఘం ముద్రించిన డైరీని స్థానిక కాటన్ అతిథి గృహంలో మంత్రి గురువారం ఆవిష్కరించారు. ఆ శాఖ రాష్ట్ర ఉద్యోగుల సంఘం అధ్యక్షుడు రఘుబాబు ఆధ్వర్యంలో సంఘ నాయకుల బృందం విజయవాడ నుంచి అమలాపురం వచ్చి విశ్వరూప్‌ను మర్యాద పూర్వకంగా కలిసింది. డైరీ ఆవిష్కరింపజేసింది. తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఎక్కువ మంది ఉద్యోగులకు ప్రమోషన్లు కల్పించిందని మంత్రి చెప్పారు. అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రఘుబాబు మాట్లాడుతూ తామంతా అంకిత భావంతో పనిచేస్తూ ప్రభుత్వానికి మంచి పేరుతో పాటు రవాణా శాఖ ఆదాయం పెంచేలా పనిచేస్తామన్నారు. జిల్లా రవాణాశాఖ అధికారి అశోక్ ప్రతాపరావు, రాష్ట్ర ఉద్యోగుల సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి ఉమామహేశ్వరి, సహాధ్యక్షుడు డి.శ్రీనివాస్, కోశాధికారి ఆనంద్‌కుమార్, డైరీ కమిటీ చైర్మన్ భరత్‌కుమార్, రాష్ట్ర సంఘం జోనల్ అధ్యక్షుడు ఎం.రాజబాబు, ఏవీ కృష్ణారావు తదితరులు మంత్రి విశ్వరూప్‌ను కలిసిన వారిలో ఉన్నారు.

సెంట్రల్ జైలు నుంచి నలుగురు ఖైదీలు విడుదల

కంబాలచెరువు (రాజమహేంద్రవరం): రాజమహేంద్రవరం సెంట్రల్ జైలు నుంచి గురువారం నలుగురు ఖైదీలు విడుదలయ్యారు. ఈ విషయాన్ని జైలు సూపరింటెండెంట్ కె.రాజారావు తెలిపారు. 75వ ఆజాదీ కా అమృత్ మహోత్సవ్, 74వ గణతంత్ర దినోత్సవం సందర్భంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం సత్‌ప్రవర్తన కలిగిన ఖైదీల విడుదలకు జీవో జారీ చేసింది. దీంతో జైలు అధికారులు ఆ వివరాలను పంపారు. రిపబ్లిక్ డే పురస్కరించుకుని వారిని విడుదల చేశారు. వీరిలో కాకినాడ జిల్లాకు చెందిన ఇద్దరు, తూర్పుగోదావరి జిల్లాకు చెందిన ఇద్దరు ఖైదీలు ఉన్నారు.

అయినవిల్లి గణపతి పాదాల చెంత లక్ష కలాలు

అయినవిల్లి: చదువుల పండుగ పేరుతో అయినవిల్లి విఘ్నేశ్వర స్వామివారి ఆలయంలో గురువారం రెండో రోజు వేదపండితుల ఆధ్వర్యంలో సరస్వతీయాగం నిర్వహించారు. ఆలయ ప్రధానార్చకుడు మాచరి వినాయకరావు ఆధ్వర్యంలో 12 మంది రుత్విక్కుల పర్యవేక్షణలో పూజలు నిర్వహించారు. గణపతి పూజ, సరస్వతీ కల్పం, సరస్వతీ మండప ఆరాధన, మహాన్యాసం, ఏకాదశ రుద్రాభిషేకం, శాంతి మంత్ర పఠనం, లక్షగరిక పూజ, లక్ష కలాల పూజ, పుష్పార్చన, సరస్వతీ హోమం తదితర పూజలు చేశారు. విఘ్నేశ్వర స్వామికి లక్ష గరిక పూజ చేసి పాదాల చెంత లక్ష కలాలు ఉంచారు. స్వామివారి ప్రసాదంగా లభించిన కలంతో విద్యార్థులు పరీక్షలు రాస్తే శుభ ఫలితాలు సాధిస్తారనే నమ్మకం. విద్యార్థులు భారీ ఎత్తున విఘ్నేశ్వర స్వామివారిని దర్శించి స్వామివారి కలాలను తీసుకెళ్లారు. 13 ఏళ్లుగా ఈ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నామని ఈఓ తారకేశ్వరరావు తెలిపారు. 500 మంది చిన్నారులకు అక్షరాభ్యాసం, 100 మంది చిన్నారులకు అన్నప్రాసన, 60 మందికి నామకరణ వేడుకలు నిర్వహించారు. భక్తులతో ఆలయ ప్రాంగణం రద్దీగా మారింది.



అయినవిల్లి విఘ్నేశ్వరస్వామివారి పాదాల చెంత కలాలకు పూజలు

'సేవ'లకు పురస్కారాలు



మంత్రి విశ్వరూప్, ఎంపీ అనురాధ చేతుల మీదుగా అవార్డు అందుకుంటున్న ఏఎస్పీ లతామాధురి



మంత్రి పినిపే విశ్వరూప్, ఎంపీ అనురాధ చేతుల మీదుగా అవార్డు స్వీకరిస్తున్న డీఆర్వో సత్తిబాబు

సాక్షి, అమలాపురం: విధి నిర్వహణలో విశిష్ట సేవలు అందించిన జిల్లా అధికారులను ప్రశంసా పత్రాలతో సత్కరించారు. గణతంత్ర దినోత్సవం సందర్భంగా అమలాపురం బాలయోగి స్టేడియంలో గురువారం వేడుకలు జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా జిల్లాలోని వివిధ శాఖలకు చెందిన 419 మందికి అధికారులు, సిబ్బందికి ప్రశంసా పత్రాలు బహూకరించారు. రాష్ట్ర రవాణా శాఖమంత్రి పినిపే విశ్వరూప్, ఎంపీ చింతా అనురాధ, కలెక్టర్ హిమాన్షు శుక్లా, జాయింట్ కలెక్టర్ ధ్యానచంద్ర, ఎస్పీ సీహెచ్ సుధీర్ కుమార్‌రెడ్డి, రాష్ట్ర దృశ్య కళల అకాడమీ చైర్మన్ కుడుపూడి సత్యశైలజలు అవార్డులను అందజేశారు. ఉత్తమ సేవలందించిన జిల్లా అడిషనల్ ఎస్పీ కె.లతామాధురీ, డీఆర్వో సీహెచ్ సత్తిబాబు, ఇరిగేషన్ ఎస్ఈ ఆర్.కాశీ విశ్వేశ్వరరావు, ఇరిగేషన్ హెడ్‌వర్క్స్ ఈఈ ఆర్.కాశీవిశ్వనాథం, ఏపీఈడబ్ల్యూడీసీ డీఈఈ కె.సత్యనారాయణ, బీసీ వెల్ఫేర్ జిల్లా అధికారి టి.వెంకటేశ్వర్లు, హ్యాండ్‌లూమ్స్ జిల్లా అధికారి ఎంజీఎస్ రాజు, జిల్లా ఫైర్ అధికారి మార్టిన్ లూథర్ కింగ్, హాస్పటల్ సర్వీస్ జిల్లా అధికారి డాక్టర్ ఎస్.పి. పద్మశ్రీరాణి, సీపీవో వెంకటేశ్వర్లు, డీపీవో కృష్ణకుమారి, డీఆర్‌డీఏ పీడీ డాక్టర్ వీఎస్ఎస్ ప్రసాద్, డ్వామా పీడీ మధుసూదన్, రవాణా శాఖ జిల్లా అధికారి డీఏ ప్రతాప్‌రావు, ఆడిట్ జిల్లా అధికారి రహమతుల్లా, డ్వామా జిల్లా కోఆర్డినేటర్ ఎం.భీమేశ్వరరావు, ఆర్డీవోలు బి.వసంతరాయుడు, ఎం.ముక్కంటి, పి.సింధూ సుబ్రహ్మణ్యం, డీఎస్పీలు వై.మాధవరెడ్డి, కె.వి.రమణ, డాక్టర్ బాలచంద్రారెడ్డిలు అవార్డులందుకున్నారు. వీరితో పాటు ప్రభుత్వ శాఖలకు చెందిన ఇతర ఉద్యోగులు అవార్డులు అందుకున్న వారిలో ఉన్నారు.

నిద్రలేని రాత్రులెన్నో..



- సుఖంగా నిద్రపోతున్నారా
- పట్టణాల్లో నిద్రలేమి 50శాతం పైనే
- పని ఒత్తిళ్లే ప్రధాన కారణం
- 8 గంటల నిద్రతో సంపూర్ణారోగ్యం

సాక్షి ప్రతినిధి, కాకినాడ: కంటి నిండా కునుకు తీసి ఎన్నాళ్లయిందో.. మనసారా నిద్రపోవడం ఒక కలగా మారింది..ఇప్పుడు ఎక్కువ మంది నోట వినిపించే మాట ఇది. అనారోగ్యానికి కారణమవుతున్న ప్రధాన సమస్య ఇది. పగలంతా రెక్కలు ముక్కలు చేసుకుని రాత్రికి మంచమెక్కినా నిద్ర పట్టడానికి చాలా సమయం పడుతోంది. ఏ తెల్లవారుజామునో నిద్రలోకి జారుకుని రెండు మూడు గంటలకే మేల్కొనాల్సి వస్తోంది. జీవనశైలిలో వచ్చిన మార్పులు ఇందుకు కారణమవు తున్నాయి. అలాగని జీవనశైలిని ఏమైనా మార్చుకుంటున్నారా అంటే అదీ చేయడం లేదు. గాఢ నిద్ర లేక పోవడం ఆరోగ్య పరంగా అనేక అనర్థాలకు దారితీస్తోందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పనిలో పెరిగిన ఒత్తిళ్లు, అమెరికా వంటి దేశాలలోని మల్టీ నేషనల్ కంపెనీల కోసం నిరంతరం రాత్రి పూట పనిచేయడం నిద్ర లేమికి కారణమవుతూ అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతున్నాయి. ప్రధానంగా నగరాలు, పట్టణాల్లో నివసిస్తున్న వారిలో 50 నుంచి 60శాతం మంది నిద్ర లేమితో బాధపడుతున్నారని వైద్యుల అధ్యయనంలో తేలింది. ఒకప్పుడు గాఢనిద్ర అంటే పది గంటలు పైమాటే. మారిన పరిస్థితులతో నిద్రను అమెరికన్ స్లీప్ అసోసియేషన్ ఎనిమిది గంటలకు కుదించింది.

నిద్రపై ఆరోగ్య ప్రభావం

సుఖమైన నిద్ర పోయే వారు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉంటారని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పిల్లలు పరీక్షలు కోసం రాత్రి అంతా చదివేసినా అవి ఒకటి, రెండు రోజులు మాత్రమే గుర్తుంటాయి. ఆ తరువాత మరచిపోతారు. చదివినంత సమయం నిద్ర కూడా ఉన్నప్పుడే చదువుకున్నది మెదడులో స్థిరంగా ఉంటుంది. పిల్లల్లో .నిద్ర సరిగ్గా లేని వారు పెరగాల్సినంత పెరగక పోవచ్చు.

నీరసం..నిస్సత్తువ

నిద్ర లేమిని వైద్య పరిభాషలో ఇన్‌సామ్నియా అంటారు. దీని బాధితులకు రాత్రి వేళల్లో నిద్ర త్వరగా పట్టకపోవడం, మధ్య రాత్రి వేళల్లో మెలకువ రావడం, త్వరగా లేచి పోవడం, మెదడు పనితీరు క్షీణించడం, నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా విశ్రాంతి తీసుకున్న భావన కలగక పోవడం, రోజంతా మత్తుగా ఉండటం జరుగుతుంది. ఫలితంగా నీరసం వచ్చేస్తుంది. పగలంతా శ్రమించిన వారికి, మెదడుకు విశ్రాంతి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. వైద్యులు నిద్రను రెండు రకాలుగా పేర్కొంటున్నారు.

నిద్రలో ఉన్న 1, 2, 3 దశల్లో గాఢ నిద్రలో 2,3 స్టేజ్‌లుగా చెబుతున్నారు. నిద్రలో మూడో స్టేజ్ చాలా కీలకమైంది. ఉదయం నుంచి జరిగే కార్యక్రమాలు ఈ సమయంలోనే మెదడులో నమోదవుతుంటాయి.ఆ సమయంలో సరిగ్గా నిద్ర పట్టలేదంటే ఆరోగ్యంలో సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నట్టేనని గుర్తించాలంటున్నారు. నిద్ర అనేది చిన్న పిల్లల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఏడాది లోపు పిల్లలు 12 గంటలు నిద్రపోతారు. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ 8 గంటలు ఉండాలి. యుక్త వయసు నుంచి 50 సంవత్సరాలు మధ్య ఉన్న వారికి మధ్యాహ్నం నిద్ర పోవడం మంచిది కాదు.

నిద్రపోయేందుకు ఇవి పాటించాలి

- నిద్రపోయే ముందు మొబైల్ చూడకూడదు.
- పడుకునే గదిలో లైట్ వేసుకోకూడదు.అసలు టీవీ ఉండకూడదు.
- పడుకునే గది కొంత చీకటిగా ఉండాలి.బెడ్ లైట్ కూడా కాంతివంతంగా ఉండకూడదంటున్నారు.
- మధ్య వయస్సు వారు మధ్యాహ్నం పడుకోకూడదు. తిన్న తరువాత పడుకోకపోవడమే చాలా మంచిది.
- బెడ్‌కు ఎదురుగా గడియారం పెట్టుకోవడం, టైం ఎంతయిందని తరచు చూడటం వల్ల నిద్ర లేమికి మరో కారణం.
- ఈ మధ్య కాలంలో నిద్ర లేమితో ఎక్కువ సమస్యలు వస్తున్నాయి. రెండు, మూడు గంటలు, ఐదు గంటలు లోపు నిద్రపోయే వారిలో అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి.
- ఇది చాలా ప్రమాదకరం. మెదడుతో పాటు ఇతర భాగాలపై ప్రభావం చూపుతోంది.

నిద్రపోకపోవడం పొగతాగడం కంటే ప్రమాదకరం



పడుకునే ముందు మొబైల్ వినియోగం, ఆన్‌లైన్, ఛాటింగ్‌లు, డ్రగ్స్ వంటివి తగ్గించాలి. పడుకోవడానికి మూడు గంటలు ముందు కాఫీ, టీ, ఆల్కాహాల్, కూల్‌డ్రింక్ తీసుకోకూడదు. గంట ముందు పాలు తీసుకోవచ్చు. నిద్రపోయేందుకు ముందు వ్యాయామం చేయకూడదు. కొందరు రాత్రి పూట వాకింగ్, వ్యాయామం చేస్తుంటారు. అది ఏమంత మంచిది కాదు. నిద్రపోకపోవడమనేది పొగతాగడం, మద్యం సేవించడం వంటి వాటికంటే ప్రమాదకరంగా పేర్కొంటున్నారు.

– డాక్టర్ పిల్లారిశెట్టి శంకర్, ఎండీ, డీఎన్‌బీ, న్యూరో ఫిజీసియన్, రాజమహేంద్రవరం

నిద్ర మాత్రలతో మతిమరుపు



మానసిక సమస్యలు, యాంగ్జయిటీ, డిప్రెషన్ వల్ల కూడా స్లీపింగ్ డిస్ట్రబెన్స్ ఉంటుంది. అసలు కారణానికి మందులు వాడాలి తప్ప నేరుగా నిద్రలేమికి మందులు వాడకూడదు. ఆల్ప్రాజోలం ఎక్కువగా వాడుతున్నారు. నిద్రకు సమయ పాలన లేకపోవడంతోనే యువతలో నిద్ర లేమి సమస్యలు వస్తున్నాయి. జీవన శైలి మార్చుకుంటే మందులతో పనిలేదు. శ్వాస సంబంధిత ఇబ్బందుల వల్ల కూడా నిద్ర లేమి ఎదురవుతుంది. నిద్రమాత్రల వల్ల మతిమరుపు త్వరగా వస్తుంది. పాలీ సోమినోగ్రాఫీ యంత్రం ద్వారా నిద్ర లేమిని పరీక్షించవచ్చు.

– డాక్టర్ వానపల్లి వరప్రసాద్, మానసిక వైద్య నిపుణుడు, జీజీహెచ్, కాకినాడ

క్లుప్తంగా

ఉరి వేసుకుని వ్యక్తి ఆత్మహత్య

ఐ.పోలవరం: కుటుంబ కలహాల నేపథ్యంలో ఓ వ్యక్తి ఉరి వేసుకుని ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. పోలీసులు, స్థానికుల కథనం ప్రకారం.. పాతయింజరం గ్రామానికి చెందిన కాశి శ్రీనివాస సకుమార్ (37) గురువారం పూరిపాకలో ఉరి వేసుకుని ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు. పశువుల్లంకలో చెరువుల వద్ద అతను కాపాలాగా ఉంటున్నాడు. కుటుంబ కలహాల నేపథ్యంలో మన స్థాపానికి గురై చెరువుల దగ్గర కాపాలా ఉంటున్న సమయంలో ఈ అఘాయిత్యానికి పాల్పడ్డాడు. ఎస్సై రాజేష్ తన సిబ్బందితో కలసి సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని పరిశీలించారు. మృతుని భార్య కువైట్‌లో పని నిమిత్తం వెళ్లగా ఇతనికి ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నారు. దీనిపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు.

బాలిక అదృశ్యంపై ఫిర్యాదు

ముమ్మిడివరం: ముమ్మిడివరం నగర పంచాయతీ పల్లిపాలెం శివారు వంగలపూడి వారి పేటకు చెందిన సవరపు అక్కమ్మ తన మనవరాలు అంజలి(13) ఈనెల 23న ఇంటి నుంచి స్కూలుకు వెళ్లి తిరిగి రాలేదని గురువారం ముమ్మిడివరం పోలీసులకు ఫిర్యాదుచేసింది. బంధువుల ఇళ్ల వద్ద వెతికినా ఆచూకీ దొరకకపోవడంతో గురువారం ఆమె ముమ్మిడివరం పోలీసులను ఆశ్రయించింది. ఈ మేరకు ముమ్మిడివరం ఎస్ఐ కె.సురేష్‌బాబు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

శ్రామికా మేలుకో.. బీమా చేసుకో..

- కార్మికుల కోసం ఈశ్రమ్ పథకం
- సాధారణ నమోదుపై నిర్లక్ష్యం
- దృష్టి సారించిన కార్మిక శాఖ
- ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో 15 లక్షల నమోదు లక్ష్యం


భవన నిర్మాణ పనులు చేస్తున్న కార్మికులు

కాకినాడ సిటీ: రెక్కల కష్టంతో జీవించే అసంఘటిత, సంఘటిత రంగాల కార్మికులకు అండగా నిలిచేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఈ–శ్రమ్ పథకాన్ని ప్రవేశపెట్టాయి. ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లా వ్యాప్తంగా భవన నిర్మాణ కార్మికులతో పాటు వివిధ రంగాల్లో పనిచేస్తున్న కార్మికులు సుమారు 15 లక్షలకు పైగా ఉన్నారు. ఇందులో ఇప్పటి వరకూ 8 లక్షల మంది మాత్రమే నమోదైనట్లు కార్మిక శాఖాధికారులు చెబుతున్నారు. ఈ–శ్రమ్ కార్డు పొందితే వివాహం, విద్య, బాలింత ఖర్చులు, తదితరాల లబ్ధి పొందేందుకు అవకాశం ఉందని అధికారులు చెబుతున్నారు.

పథకానికి అర్హులు ఎవరంటే..

సంఘటిత, అసంఘటిత రంగాలకు చెందిన సుమారు 54 రకాల పనుల్లో పాల్గొనే కార్మికులంతా కార్మిక శాఖ ద్వారా సాయం పొందేందుకు అర్హులు. చిన్న సన్నకారు రైతులు, చర్మశుద్ధి కార్మికులు, కౌలు రైతులు, ఉప్పు, పండ్ల విక్రేతలు, వీధి వర్తకులు, ఇటుక బట్టీలు, బ్రెడ్ కంపెనీ, సిరామిక్స్, హోటళ్లు, గ్యారేజీలు, బిల్డింగ్ వర్కర్లు, ఇండస్ట్రీస్, ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ రంగాల్లో పనిచేసే ఔట్‌సోర్సింగ్, కాంట్రాక్టు కార్మికులు, ఆసుపత్రులు, తదితర రంగాల్లో పనిచేసే రోజువారీ కూలీలు సాధారణ రిజిస్ట్రేషన్‌కు అర్హులు.

సాధారణ రిజిస్ట్రేషన్..

కార్మికులు, కూలీలు రూ.110 చలానాతో మీ సేవ, గ్రామ, వార్డు సచివాలయాల్లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. ఆధార్, రేషన్‌కార్డు, బ్యాంకు ఖాతా నంబర్, రెండు పాస్ ఫొటోలతో దరఖాస్తును కార్మిక శాఖ కార్యాలయంలో అందజేయాలి. అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో విచారణ చేసి నిర్ధారించిన తర్వాత గుర్తింపు కార్డులను జారీ చేస్తారు. దీంతో పాటు ఐదేళ్ల పాటు బీమా వర్తిస్తుంది. 16 నుంచి 59 ఏళ్ల వయస్సు లోపువారు పథకానికి అర్హులు. ఏడాది తర్వాత ఆర్థిక సాయానికి అర్హత లభిస్తుంది. రెన్యూవల్ చేసేందుకు రూ. 60 చెల్లిస్తే సరిపోతుంది.

ఈ–శ్రమ్ పోర్టల్‌లో నమోదు ఇలా..

అసంఘటిత రంగ కార్మికులకు సామాజిక సంక్షేమ పథకాలు వర్తింపజేసేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం 2021 ఆగస్టు 26న ఈ–శ్రమ్ పోర్టల్‌ను ప్రారంభించింది. ఈ పోర్టల్‌లో కార్మికులు మీ సేవ కేంద్రాల్లోను, గ్రామ సచివాలయాల్లోను నమోదు చేసుకోవచ్చు. ఆన్‌లైన్ విధానంపై అవగాహన ఉంటే సొంతంగానే తమ మొబైల్ ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. ఏడాది పాటు ఎలాంటి ప్రీమియం తీసుకోకుండానే ప్రధానమంత్రి సురక్ష బీమా యోజన కింద రూ. లక్ష ప్రమాద బీమా వర్తిస్తుంది. శాశ్వత అంగవైకల్యం, మృతి చెందినా రూ. 2 లక్షలు, పాక్షిక వైకల్యానికి రూ. లక్ష బీమా పరిహారం నామినీకి అందజేస్తారు. ఆదాయ పన్ను చెల్లించని వారు, ఈపీఎఫ్, ఈఎస్ఐ సదుపాయం లేనివారు, చిన్న సన్నకారు రైతులు, వ్యవసాయ అనుబంధ రంగాల కూలీలు, భవన నిర్మాణ కార్మికులు, చిరు వ్యాపారులు, మత్స్యకార, నాయీబ్రాహ్మణ, చేనేత, రజక, డ్రైవర్స్, ఎలక్ట్రీషియన్, కల్లుగీత, వడ్రంగి, తదితర కార్మికులు ఈ పథకానికి దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు.

ఇప్పటివరకూ నమోదు ఇలా..

ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లా లక్ష్యం:	15 లక్షల మంది
తూర్పుగోదావరి జిల్లా:	7,18,295 మంది
కాకినాడ జిల్లా :	42,869 మంది
డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ కోనసీమ జిల్లా :	1,06,736 మంది

అవగాహన కల్పిస్తున్నాం..



భవన నిర్మాణ, ఇటుక బట్టీలు, ఇతర పనుల్లో పనిచేస్తూ ఈ–శ్రమ్ పరిధిలోకి వచ్చే కార్మికులకు కార్మిక శాఖ ద్వారా అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాలపై అవగాహన కల్పిస్తున్నాం. బాల కార్మికులతో పనులు చేయిస్తే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. కార్మిక శాఖ నుంచి లబ్ధి పొందాలంటే వివరాలు నమోదు చేసుకుని ఉండాలి. మరింత సమాచారానికి నేరుగా కార్మిక శాఖ కార్యాలయంలో సంప్రదించవచ్చు.

–జి.లక్ష్మీనరసయ్య, కార్మిక శాఖ డిప్యూటీ కమిషనర్, కాకినాడ జిల్లా

రేపు శ్రీవారి క్షేత్రంలో రథసప్తమి వేడుకలు


శ్రీవారి సూర్యప్రభ వాహనం

ద్వారకాతిరుమల: ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రమైన ద్వారకాతిరుమల చినవెంకన్న క్షేత్రంలో శనివారం రథ సప్తమి వేడుకలను వైభవంగా నిర్వహించనున్నట్టు ఆలయ ఈఓ వేండ్ర త్రినాథ రావు తెలిపారు. అందులో భాగంగా ఉదయం 7 గంటల నుంచి స్వామి, అమ్మవార్లకు సూర్య ప్రభ వాహనంపై, రాత్రి 7 గంటల నుంచి చంద్రప్రభ వాహనంపై తిరువీధి సేవలు నిర్వహిస్తామన్నారు. ఈ క్రమంలో ఉత్సవాలకు వినియోగించే సూర్య, చంద్ర ప్రభ వాహనాలను ముస్తాబు చేసే పనులను సిబ్బంది ప్రారంభించారు. భక్తులు పెద్ద ఎత్తున ఈ రథసప్తమి వేడుకల్లో పాల్గొనాలని ఈఓ త్రినాథరావు కోరారు.

నేటి నుంచి పొగాకు నెట్‌వర్క్ ప్రాజెక్ట్ సమావేశం

సీటీఆర్ఐ డైరెక్టర్ డాక్టర్ శేషుమాధవ్

ఆల్కాట్‌తోట (రాజమహేంద్రవరం రూరల్): భారత వ్యవసాయ పరిశోధనా మండలి (ఐసీఏఆర్) ఆధ్వర్యంలో పనిచేస్తున్న రాజమహేంద్రవరంలోని కేంద్ర పొగాకు పరిశోధనా సంస్థ (సీటీఆర్ఐ)లో శుక్ర, శనివారాల్లో అఖిల భారత పొగాకు నెట్‌వర్క్ ప్రాజెక్టు సమావేశం నిర్వహిస్తున్నారు. దీనికి సంబంధించిన వివరాలను సీటీఆర్ఐ డైరెక్టర్, అఖిల భారత పొగాకు నెట్వర్క్ ప్రాజెక్టు కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ ఎం.శేషుమాధవ్ ఓ ప్రకటనలో వెల్లడించారు. ఈ సమావేశానికి న్యూఢిల్లీ ఐసీఏఆర్ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ జనరల్ (క్రాప్ సైన్స్) డాక్టర్ టీఆర్ శర్మ, అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ జనరల్ (కమర్షియల్ క్రాప్స్) డాక్టర్ ఆర్‌కే సింగ్ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరవుతారని అన్నారు. వివిధ రకాల పొగాకు ప్రాంతీయ నిర్దిష్ట అవసరాలను తీర్చడానికి ఐసీఏఆర్ ద్వారా గుజరాత్‌లోని ఆనంద్ ప్రధాన కార్యాలయం స్థాపించారని అన్నారు. అనంతరం 1998 ఆగస్టు 16న రాజమహేంద్రవరం సీటీఆర్ఐకి మార్చారని తెలిపారు. పొగాకుపై అఖిల భారత పొగాకు నెట్‌వర్క్ ప్రాజెక్టుగా పేరు మార్చి సీటీఆర్ఐ డైరెక్టర్ పరిపాలనా నియంత్రణలో ఉంచారన్నారు. ఉత్పాదకత, నాణ్యతను పెంపొందించడానికి వివిధ పొగాకు రకాలపై పరిశోధన సమన్వయం చేయటం, అధిక దిగుబడి సామర్థ్యం, బహుళస్థాయి క్షేత్ర పరిశీలకులు, ఆయా ప్రదేశాల ప్రమాణాలతో పొగాకు ఉత్పత్తి, సస్యరక్షణ పద్ధతుల పరిజ్ఞానాన్ని నిర్దిష్టపరచడం ఈ సమావేశం ముఖ్య ఉద్దేశమన్నారు. రెండు రోజుల పాటు జరిగే ఈ సమావేశంలో 14 కేంద్రాల నుంచి వివిధ విభాగాల శాస్త్రవేత్తలు పాల్గొని గత సంవత్సరంలో జరిగిన పరిశోధన ఫలితాలను వివరించడం, భవిష్యత్తు కార్యాచరణ ప్రణాళికలను ఖరారు చేస్తారన్నారు. పొగాకు పరిశోధనలలో నిష్ణాతులైన డాక్టర్ ఆర్.లక్ష్మీనారాయణ, డాక్టర్ వీఆర్ఎం రావు, డాక్టర్ జేఏవీ ప్రసాదరావు, డాక్టర్ యు.శ్రీధర్‌లు టెక్నికల్ సెషన్స్‌కు అధ్యక్షత వహిస్తారని వివరించారు. సమావేశాల సందర్భంగా సంబంధిత సాంకేతిక ప్రచురణలు, కరపత్రాలు, సీడీలు అతిథుల ద్వారా రైతు ప్రయోజనార్థం విడుదల చేస్తామని శేషుమాధవ్ తెలిపారు.

శ్రీపాద శ్రీవల్లభస్వామి దర్శనానికి పోటెత్తిన భక్తులు


శ్రీపాద శ్రీవల్లభ స్వామి ఆలయంలో భక్తులు


ఆలయంలో గోపూజ చేస్తున్న భక్తులు

పిఠాపురం: స్థానిక శ్రీపాద శ్రీవల్లభ మహా సంస్థానంలో వేంచేసిన శ్రీపాదశ్రీవల్లభ స్వామి వారి 703వ ఆవిర్భావ ఉత్సవాలు రెండో రోజు గురువారం కనుల పండువగా జరిగాయి. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వేలాదిగా భక్తులు ఆలయానికి చేరుకుని స్వామివారి దర్శనానికి బారులు తీరడంతో ఆలయం భక్తులతో కిటకిటలాడింది. ఆలయ అర్చకులు స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు నిర్వహించారు. ఆలయ ట్రస్టు బోర్డు చైర్మన్ రెడ్డెం జనార్దనరావు ఆధ్వర్యంలో స్వామి వారికి పల్లకీలో గ్రామోత్సవం, గోపూజ తదితర కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. స్థానిక భక్తులతో పాటు ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి తరలి వచ్చిన భక్తులు అధిక సంఖ్యలో స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. ఆలయ ఈఓ సౌజన్య ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించారు.


స్వామికి ప్రత్యేక పూజలు చేస్తున్న అర్చకులు

వీరేశ్వరస్వామి ఆలయ ప్రధానార్చకుడు శివైక్యం


యనమండ్ర వీరేశ్వరశర్మ (ఫైల్)

ఐ.పోలవరం: ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రం మురమళ్ల శ్రీభద్రకాళీ సమేత వీరేశ్వరస్వామి ఆలయంలో సుమారు 80 ఏళ్లు విశేష సేవలందించిన యనమండ్ర వీరేశ్వరశర్మ (వాస్రి) బుధవారం రాత్రి శివైక్యం పొందారు. ఆయనకు ఇద్దరు కుమారులు, 9 మంది కుమార్తెలు ఉన్నారు. ఆలయ అభివృద్ధికి వీరేశ్వరశర్మ విశేష కృషి చేశారు. ప్రస్తుతం వీరి కుమారులు సుబ్బారావు, సత్య సీతారామశర్మ (రాష్ట్ర ఆదిశైవ సంఘ అధ్యక్షుడు) అర్చకత్వం నిర్వహిస్తున్నారు. వీరేశ్వరశర్మ మృతికి ముమ్మిడివరం ఎమ్మెల్యే పొన్నాడ వెంకట సతీష్‌కుమార్, మాజీ ఎమ్మెల్యే దాట్ల బుచ్చిబాబు, ఆలయ చైర్మన్ పెన్మత్స వాసురాజు, కొలిశెట్టి గంగబాబు, ఈఓ లక్ష్మీనారాయణ సంతాపం తెలిపారు.

గిరిజన పక్షపాతి సీఎం జగన్

బాలాజీచెరువు (కాకినాడ సిటీ): గిరిపుత్రుల ఆరాధ్య దైవంగా ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్‌రెడ్డి చరిత్రలో నిలిచిపోతారని రాష్ట్ర ఎస్సీ, ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ వడిత్య సోమశంకర్ నాయక్ అన్నారు. కాకినాడ జిల్లా పర్యటనకు వచ్చిన ఆయన గురువారం విలేకరులతో మాట్లాడారు. విద్య, వైద్య రంగాలకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తూ ముఖ్యంగా గిరిజన ప్రాంతాలకు అన్ని విధాలా సహకరిస్తున్నారన్నారు. గిరిజనుల పక్షపాతిగా సీఎం నిలుస్తారని, తండ్రిని మించిన తనయుడిగా మంచి పాలన అందిస్తున్నారని అన్నారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధి పరిపాలనా వికేంద్రీకరణతో సాధ్యమని, మూడు రాజధానులతో రాష్ట్రం సస్యశ్యామలంగా మారుతుందన్నారు. వైఎస్సార్ సీపీ ప్రభుత్వంలో ఆదివాసీలకు మేలు జరుగుతుందన్నారు.

ఆకట్టుకున్న ఇండియా గేట్ నమూనా


హసన్‌బాదలో ఇండియా గేట్ నమూనా వద్ద విద్యార్థులు

రామచంద్రపురం రూరల్: గణతంత్ర దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని హసన్‌బాద జెడ్పీ హైస్కూల్‌లో డ్రాయింగ్ టీచర్ జి.శ్రీను ఆధ్వర్యంలో ఇండియా గేట్ నమూనాను ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దారు. ఇది అందరినీ ఆకట్టుకుంది. ఈ నమూనా వద్ద జాతిపిత మహాత్మాగాంధీ, భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్‌ల వేషధారణలో చిన్నారులు సందడి చేశారు. ఇండియా గేట్ నమూనాను అద్భుతంగా ఆవిష్కరించిన శ్రీనును పలువురు అభినందించారు.

హేవలాక్ బ్రిడ్జికి ఆర్నమెంటల్ లైటింగ్


కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతున్న ఎంపీ మార్గాని భరత్‌రామ్


వేడుకను తిలకించేందుకు వచ్చిన ప్రజలు


హేవలాక్ వంతెనపై లైటింగ్

ప్రారంభించిన ఎంపీ భరత్‌రామ్

రాజమహేంద్రవరం సిటీ: రాజమహేంద్రవరంలో వందేళ్లు పైబడిన ప్రతిష్టాత్మక హేవలాక్ బ్రిడ్జి గురువారం రంగురంగుల విద్యుద్దీపాలతో ప్రత్యేక కాంతులీనింది. రిపబ్లిక్ డే సందర్భంగా గురువారం ఎంపీ మార్గాని భరత్‌రామ్ దీనికి ప్రారంభోత్సవం చేశారు. రుడా, నగర పాలక సంస్థ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఈ బ్రిడ్జిని ఆధునీకరణలో భాగంగా ఆర్మెంటల్ లైటింగ్ ఏర్పాటు చేసేందుకు చర్యలు చేపట్టారు. అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధుల సమక్షంలో లైటింగ్‌ను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ మాట్లాడుతూ వచ్చే ఏడాది రిపబ్లిక్ డే వేడుకల నాటికి రాజమహేంద్రవరం మరింత సుందర నగరంగా మారబోతోందన్నారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి నగరాభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించారన్నారు. అందుకు తగ్గట్టు జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ మాధవీలత, నగర పాలక సంస్థ కమిషనర్ దినేష్ కుమార్ నగర సర్వముఖాభివృద్ధికి శక్తి వంచనలేకుండా కృషి చేస్తున్నారన్నారు. రాజమహేంద్రవరం అర్బన్ నియోజకవర్గం అభివృద్ధిలో అగ్రస్థానంలో నిలిచేలా తామంతా ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటామన్నారు. హేవలాక్ బ్రిడ్జిని రంగు రంగుల విద్యుద్దీపాలతో అలంకరించారు. కళ్లు మిరుమిట్లు గొలిపే బాణసంచా కాల్పులు ఆకట్టుకున్నాయి. కార్యక్రమంలో రుడా చైర్ పర్సన్ మేడపాటి షర్మిలారెడ్డి, కలెక్టర్ మాధవీలత, జేసీ తేజ్ భరత్, కమిషనర్ దినేష్‌కుమార్, కాకినాడ జేసీ ఇలక్కియ, పోలవరం ప్రాజెక్టు అడ్మినిస్ట్రేషన్ ప్రవీణ్ ఆదిత్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అర్తమూరులో వైభవంగా శోభాయాత్ర


శోభాయాత్ర నిర్వహిస్తున్న బులిస్వామిరెడ్డి తదితరులు

మండపేట: శ్రీత్రిదండి శ్రీమన్నారాయణ రామానుజ చినజీయర్ స్వామివారికి ప్రతిష్టాత్మకమైన పద్మభూషణ్ అవార్డు రావడం పట్ల ఆయన స్వస్థలమైన మండపేట మండలం అర్తమూరులో గురువారం వేడుకలు నిర్వహించారు. ఎస్‌బీఎస్ఆర్ చారిటబుల్ ట్రస్టు చైర్మన్ సత్తి బులిస్వామిరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో వేదమంత్రాలు, మంగళవాయిద్యాల నడుమ స్వామివారి శోభాయాత్ర జరిగింది. గ్రామస్తులు చినజీయర్ స్వామివారి ఫొటోలతో హర్షాభినందన ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బులిస్వామిరెడ్డి మాట్లాడుతూ ఇరువురు జీయర్లను అందించి తమ గ్రామం దేశవ్యాప్తంగా ఖ్యాతినార్జించిందన్నారు. దేశ విదేశాల్లో హిందూ ధర్మ పరిరక్షణకు ఎనలేని కృషి చేస్తున్న చినజీయర్ స్వామివారి సేవలను కేంద్ర ప్రభుత్వం గుర్తించి పద్మభూషణ్ అవార్డును అందజేయడం అభినందనీయమన్నారు.

విద్యార్థిపై పిచ్చికుక్క దాడి


పిచ్చికుక్క కాటుకు గురైన రాజశేఖర్

మామిడికుదురు: పాశర్లపూడిబాడవ ప్రాథమిక పాఠశాలలో ఒకటో తరగతి చదువుతున్న ఆరేళ్ల కుసుమ రాజశేఖర్‌పై గురువారం పిచ్చి కుక్క దాడి చేసింది. రిపబ్లిక్ డే వేడుకల్లో పాల్గొని ఇంటికి తిరిగి వెళ్తున్న రాజశేఖర్ ఎడమ చేయి కండను కొరికి లాక్కుపోయింది. కుక్క కాటుకు గురై విలవిల్లాడుతున్న విద్యార్థిని స్థానికులు నగరం పీహెచ్‌సీకి తీసుకు వెళ్లారు. అక్కడ ప్రాథమిక చికిత్స అనంతరం రాజోలు ప్రభుత్వాస్పత్రికి తరలించారు. అక్కడ యాంటీ ర్యాబిస్ వ్యాక్సిన్ వేసిన అనంతరం చేతికి కుట్లు వేశారు.